

ナルク 千曲川

特定非営利活動法人
ニッポン・アクティブライフ・クラブ
上田・千曲活動拠点
事務局：上田市真田町本原 788-2 香山方
TEL 0268-72-2538 FAX 0268-72-2539
URL: http://nalc-ueda.com/

くまでも利用が主
行っています。但
とも情報交換を
間の支援センタ
あり、その他に民
ター・民生委員で
協・包括支援セン
福社課・上田市社
関とは、上田市
の場合同様の公的機
多々あります。こ

で、時間預託活動には貢
献してくださいます。ナ
ルク本来の提供活動の
期待がもてません。現
状の提供会員数から見
ると、工数(作業量)ア
ップにつながり正直、痛
痒しです。但し単に紹介
をしていただくだけでは
なく、その新入会員さん
に逆に提供をしてほしい
人を推薦してもらって、
その人にも会員になって
いただき、例えば送迎の
提供活動をお願いする
と、つまり利用と提供の
ペアで入会をしていただ
くと、116世帯176名と
なり、115%と標準的
な伸びになっています。
しかしながら、115%で
も多分ご評価をいただ
けるところだと思います。
この辺りの活動について
説明を致します。

「追記」事務局
【追記】事務局
運営委員の団結
そ拠点のかなめ

ナルク上田・千曲拠点
は広域です。拠点の運
営は運営委員の方の活
躍がなめです。運営委
員会に出席するために自
家用車で20km余り走り
集まっています。この場
合は個人の経済的負担
を軽減することに配慮
し、交通費を保障して
おります。(倉)

8月28(日)、標記の
臨時代表者会議が招集
されました。会議の趣
旨は、平成21年6月3日
制定の「奉仕活動の30
%を時間預託活動に繰
り入れる」という条項の
撤廃を希望する。以上。

以上、的を得た回答に
なっていないと思いま
す。この点につきまし
ては、カラオケを中心
としたサロン活動を月
に2回、運営委員会の
前に太極拳、宝生流の
謡曲、大豆栽培と味噌
造り、古紙の回収とリ
サイクル紙の共同購
入、歩く会、料理教室
、機関誌の発行など
を実施し、時間預託・
奉仕活動に参加し
ていただく上、入会
された会員もいます。
やはり、ナルクの会
員としての自覚を持
った上で、

この5月30日に開催
の第5回拠点総会で、2
代目の代表に選出され
ました。第16回本部
総会後の懇親会場で、
同じテーブルに着
いておりました。宜
しく致します。

平成23年8月14日(日)
藤岡副会長 殿
ナルク上田・千曲
代表 内田雅久
ご質問(会員増加の
主な理由)について
の回答

増えています。大きな
理由としては、峰の原
地区(行政上は須坂市
の須坂27名が加入した
点にあり、但しこの方
々の大半が(15世帯25
名)今年6月に退会した
ため、この部分を差し
引きますと、116世帯
176名となり、115%
と標準的な伸びにな
っています。

「今だけ、自分だけ、
お金だけ」という風潮
の時代には、提供会
員を増やす事は、並
大抵の事ではありません。
地道な活動を通して
人間性を高め、信頼
を集め、道は深ま
ります。

以上、的を得た回答
に成っていないと思
います。この点につ
きましては、カラオ
ケを中心としたサ
ロン活動を月に2
回、運営委員会の
前に太極拳、宝生
流の謡曲、大豆栽
培と味噌造り、古
紙の回収とリサイ
クル紙の共同購
入、歩く会、料理
教室、機関誌の
発行などを実施
し、時間預託・奉
仕活動に参加し
ていただく上、
入会された会
員もいます。
やはり、ナルク
の会員としての
自覚を持った
上で、

8月28(日)、標記の
臨時代表者会議が招集
されました。会議の趣
旨は、平成21年6月3日
制定の「奉仕活動の30
%を時間預託活動に繰
り入れる」という条項の
撤廃を希望する。以上。

以上、的を得た回答に
成っていないと思
います。この点につ
きましては、カラオ
ケを中心としたサ
ロン活動を月に2
回、運営委員会の
前に太極拳、宝生
流の謡曲、大豆栽
培と味噌造り、古
紙の回収とリサイ
クル紙の共同購
入、歩く会、料理
教室、機関誌の
発行などを実施
し、時間預託・奉
仕活動に参加し
ていただく上、
入会された会
員もいます。
やはり、ナルク
の会員としての
自覚を持った
上で、

この5月30日に開催
の第5回拠点総会で、2
代目の代表に選出され
ました。第16回本部
総会後の懇親会場で、
同じテーブルに着
いておりました。宜
しく致します。

平成23年8月14日(日)
藤岡副会長 殿
ナルク上田・千曲
代表 内田雅久
ご質問(会員増加の
主な理由)について
の回答

増えています。大きな
理由としては、峰の原
地区(行政上は須坂市
の須坂27名が加入した
点にあり、但しこの方
々の大半が(15世帯25
名)今年6月に退会した
ため、この部分を差し
引きますと、116世帯
176名となり、115%
と標準的な伸びにな
っています。

「今だけ、自分だけ、
お金だけ」という風潮
の時代には、提供会
員を増やす事は、並
大抵の事ではありません。
地道な活動を通して
人間性を高め、信頼
を集め、道は深ま
ります。

以上、的を得た回答に
成っていないと思
います。この点につ
きましては、カラオ
ケを中心としたサ
ロン活動を月に2
回、運営委員会の
前に太極拳、宝生
流の謡曲、大豆栽
培と味噌造り、古
紙の回収とリサイ
クル紙の共同購
入、歩く会、料理
教室、機関誌の
発行などを実施
し、時間預託・奉
仕活動に参加し
ていただく上、
入会された会
員もいます。
やはり、ナルク
の会員としての
自覚を持った
上で、

8月28(日)、標記の
臨時代表者会議が招集
されました。会議の趣
旨は、平成21年6月3日
制定の「奉仕活動の30
%を時間預託活動に繰
り入れる」という条項の
撤廃を希望する。以上。

以上、的を得た回答に
成っていないと思
います。この点につ
きましては、カラオ
ケを中心としたサ
ロン活動を月に2
回、運営委員会の
前に太極拳、宝生
流の謡曲、大豆栽
培と味噌造り、古
紙の回収とリサイ
クル紙の共同購
入、歩く会、料理
教室、機関誌の
発行などを実施
し、時間預託・奉
仕活動に参加し
ていただく上、
入会された会
員もいます。
やはり、ナルク
の会員としての
自覚を持った
上で、

【本部・藤岡副会長の問い合わせ】
上田・千曲の会員増はどうか？
【拠点の回答】
会員としての自覚で地道な
努力と会員相互の「絆」で発展

で、地道に活動してい
く以外に王道はないと思
います。最近では地域の
医療センターの草取り(奉
仕活動)を実施している
時に痛切に感じました。
素知らぬ顔して通り過
ぎる人、暖かくお声がけ
をしてくださる人、人間
模様が少なからず見え
ます。

で、地道に活動してい
く以外に王道はないと思
います。最近では地域の
医療センターの草取り(奉
仕活動)を実施している
時に痛切に感じました。
素知らぬ顔して通り過
ぎる人、暖かくお声がけ
をしてくださる人、人間
模様が少なからず見え
ます。



宝生流の謡曲教室

当面の行事案内

開催日	行事内容
10/13(木)	太極拳 10:00 ~ 運営委員会 12:00 ~ 会場: 旧香山邸、上田市畑山
10/14(金)	サロン千曲川 会場: 季節料理「みちくさ」 会費 1,500円 時間 PM6:30 ~
10/19(水)	謡曲。 会場: 天田不動産 午後 6:30 ~
10/20(木)	サロン上田 12時より。 会場: カラオケ「クレスエム」 会費 1,000円
10/26(水) ~ 27(木)	ナルク信州地区拠点交流会 会場: 小諸グランドキャッスルホテル
11/10(木)	太極拳 10:00 ~ 運営委員会 12:00 ~ 会場: 旧香山邸、上田市畑山
11/11(金)	サロン千曲川 会場: 季節料理「みちくさ」 午後 6:30 ~ 会費 1,500円
11/17(木)	サロン上田 12時より。 会場: カラオケ「クレスエム」 会費 1,000円
11/23(水)	謡曲。 会場: 天田不動産 午後 6:30 ~

臨時代表者会議の参加報告 代表 内田雅久

本部として「時間預託マ
ニュアル」と「奉仕活動
マニュアル」の見直し、
整理をこの趣旨に沿って
行い、10月25日に時間預
託委員会及び第47回理事
会を開き審議・決定の後、
各拠点に通知し、本年11
月1日より実施した
ことと、また時
期をみて会報「ナルク」
にて説明がなされます。
続いて田邊副会長より、
東日本大震災支援ボ
ランティアについての依
頼があり、竹内日祥先生
の特別記念講演「時代の
大転換期に備えるイノ
ベーション(技本革新)」
がありました。この講演
内容に就きましてはCD
を購入予約しましたの
で、到着次第回覧します。
以上。

私の健康法

健康寿命を心がけましょう

千野里い 坂城町

立つ時も、座る時もおもわず「どっこいしょ」が出てしまう年齢になり、生・老・病・死は人として生まれてきた以上さけては通れない道であることも知っています。何とかそれまで健康でいたいと思うのが人間ではないでしょうか。

先日ある方から手紙を頂きました。内容は健康で過ごすための自立に向けて努力をしましょうと言ったもので、同じ年の女医さんに教えていただいた

- 一、バスや電車を使って一人で外出できる。
- 二、日用品の買い物ができる。
- 三、自分で食事の用意ができる。
- 四、請求書の支払ができる。
- 五、預貯金の出し入れができる。
- 六、年金などの書類が書ける。

七、新聞を読んでいる。
八、本や雑誌を読んでいる。
九、健康についての記事や番組に関心がある。
十、友人との集いに出席することができる。
十一、家族や友達の相談にのることがある。
十二、病人を見舞うことができる。
十三、若い人に自分から話しかけることができる。

以上ですが、平均寿命まで、いや、それ以上まで健康寿命を心がけましょう。

固ゆで卵で成人病予防

内田雅久 上田市

特に体に良いことは何一つやっていない私ですが、大病を患って入院したとか、手術をしたことなどは一度もなく今日まで健康な生活を送っています。しかし成人病検査を受けると、毎回のように血圧、血糖値、コレステロールで引っかかります。最も気になったのは、胸のレントゲン撮影をする時、血管が白い線として映ることです。いわゆる動脈硬化症と言われているのです。そこで何とか血管の若返りをしたいと言ったことで、聞き及んだ固ゆで卵を、この7月

20日より食べています。高血圧と糖尿病にも良いと聞きました。理想は1日に20個らしいのですが、10個でも良いとのことと始めてみました。今の処1日に6個しか食べられませんが、体重が少し減ったのと、家庭用血圧計で測定した処、少し下がっているように感じます。その効用は固ゆで卵の主成分が、高分子の核酸とタンパクからなっていて、前者が卵黄の主成分であり、消化管で消化されモノヌー

単位）として吸収されて肝臓に入り、核酸に再合成される際に合成エネルギーを消費するため、その結果として皮下脂肪、血管内の沈着物などの体内余剰物が分解燃焼して、この合成エネルギーの供給源になるためです。卵黄の脂肪分は固ゆでの際に、固化して吸収率が落ち影響はありません。また卵黄に含まれるコレステロールは肝臓のコレステロール分解酵素で分解、消滅するので無害との事です。暫く食べ続けてみて、また数値で状況を報告したいと思



蛭・ホタル



七月三日(日)、千古温泉で「蛭を観る会」を開催しました。「蛭」と言うと最初に浮かぶイメージは、野坂昭如氏の小説「蛭の墓」をアニメ化した映画です。ご存じの戦時中の幼い兄妹の境遇を描いたあまりにも悲しい物語で、涙を流した事が殆どない自分も思わずポロポロと涙をこぼしてしまいました。蛭も確かに

一匹や二匹では、はかなさとか、さびしさ、わびしさを感じますが、二、三十匹も乱舞していると華やかさというか、幻想の世界へ引き込まれてしまいうです。このような感性に恵まれた日本人に生まれて本当に良かったと思います。この最良な時期を設定してくださった香山直樹さんに感謝です。(雅)

病院の草取り再開しました

上田地域医療センター(旧長野病院)の花壇の管理をしていましたが、駐車場の建設で中断していました。

工事が終了し、花壇が無くなりましたが、雑草がいつぱいでした。病院との話し合いで7月31日(日)に草取りを再開しました。

植木周りの花壇や通路になつているタイルの間

に沢山雑草やコケが出ていました。会員10名の参加で玄関のアプローチを綺麗にしました。

作業中多くの方から励ましの声をかけていただきました。

9月に再度実施することにしていきます。



上田地域医療センター玄関前で草取り

信州ブロック 拠点交流会

10月26日(水) ~ 27日(木)

会場：小諸グランドキャッスルホテル
〒384-0032 長野県小諸市古城 1-1-5
TEL(0267)22-8000

みんなで参加しましょう!

ためしてガッテン流 フライパン調理

「ためしてガッテン」を愛好している私が納得で調理してみました。超簡単で、超早い調理法でした。紹介します。(倉)

野菜炒め(四人分)

【材料】キャベツ千切り 500g、にんじん千切り 50g、ピーマン千切り 50g、豚バラ肉 100g (一口大に切る)、サラダ油 大きじ1、塩 小さじ1

【作り方】

(1)キャベツ、にんじん、ピーマンをポウルに入れて、サラダ油、塩を加えてよく混ぜる(2)冷たいままの中華鍋の鍋底に豚肉を敷き、その上に(1)を入れてフタを熱し、強火で1分30秒加熱し、フタをあけて20秒間、鍋底から混ぜる(4)フタを戻して10秒加熱したら、火を消して1分待たせてばできあがり。



蒸気マン卵

【材料】卵(常温に戻したもの) 6個までOK、水 大きじ3

【作り方】(1)フライパンに卵をくつつかないように並べる(2)大きじ3の水を入れてフタをする(3)強火2分・弱火3分・火を消して9分待てばできあがり。

7月8月のナルク上田・千曲のボランティア活動

時間預託点数 (平成23年8月末までの累計4,608点、今年の累計796点)																	
実績	提供活動		生活アド等		講師等		①小計1		コーディネート		事務所当番等		事務所提供		小計2	合計	②利用点数
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数
7月	10	68	8	20	2	4	92	0	0	5	10	1	15	25	117		
8月	22	155	8	16	0	0	171	0	0	5	10	1	15	25	196		52
奉仕活動点数 (平成23年8月末までの累計382点、今年の累計61点)																	
実績	福祉		子育て		環境		その他		NALC活動		合計	利用		総計			
	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	点数	人数	人数	点数	人数	点数	人数	
7月	0	0	2	6	10	20	0	0	0	0	26	0	0			26	
8月	1	1	2	2	0	0	0	0	0	0	3	0	0			3	